Je me suis levé pour Fajr à l'heure et j'ai prié Fajr et ses prières sunnah  J'ai fait mon dhikr du matin  J'ai frait mon dhikr du matin  J'ai frait le dhikr recommandé après chaque prière  J'ai prié les 13 rakah de prières sunnah (surrérogatoires)  J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la Qummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu un epage du Quran au minimum (strict minimum) /  j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	Activités quotidiennes requises	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Commentaires
J'ai fait mon dhikr du matin  J'ai prié toutes mes prières à l'heure, et au plus tôt  J'ai fait le dhikr recommandé après chaque prière  J'ai prié les 13 rakah de prières sunnah (surrérogatoires)  J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la Oummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai sesayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – J'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire une sparents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal									
J'ai fait le dhikr recommandé après chaque prière  J'ai prié les 13 rakah de prières sunnah (surrérogatoires)  J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la Qummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai esayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – J'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	ses prières sunnah								
J'ai fait le dhikr recommandé après chaque prière  J'ai priè les 13 rakah de prières sunnah (surrérogatoires)  J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la Qummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – J'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire me parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai fait mon dhikr du matin								
J'ai prié les 13 rakah de prières sunnah (surrérogatoires)  J'ai fait le dou3a du Quonout / une dou3a pour la Qummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – J'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai prié toutes mes prières à l'heure, et au plus tôt								
(surrérogatoires)  J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la Oummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai fait le dhikr recommandé après chaque prière								
J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la Qummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai prié les 13 rakah de prières sunnah								
Oummah Musulmane dans une de mes prières  J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	(surrérogatoires)								
J'ai fait dou3a pour mes parents  J'ai ordonné un bien  J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – J'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai fait le dou3a du Qounout / une dou3a pour la								
J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	Oummah Musulmane dans une de mes prières								
J'ai interdit un mal  J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai fait dou3a pour mes parents								
J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée (hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai ordonné un bien								
(hommes)  J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai interdit un mal								
J'ai lu le tafsir d'un verset du quran  J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai prié plus d'une prière obligatoire à la mosquée								
J'ai lu un nouveau hadith et sa signification  J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  J'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	(hommes)								
J'ai lu une page du Quran au minimum (strict minimum) /  j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence-audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai lu le tafsir d'un verset du quran								
minimum) /  j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai lu un nouveau hadith et sa signification								
j'ai lu le Quran selon ma capacité  J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai lu une page du Quran au minimum (strict								
J'ai essayé d'augmenter mon savoir (conférence- audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement — j'ai contrôlé mes yeux — ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	minimum) /								
audio-livre)  J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	j'ai lu le Quran selon ma capacité								
J'ai fait très attention à mon comportement – j'ai contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal									
contrôlé mes yeux – ma langue  J'ai fait sourire un Musulman  J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	,								
J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal									
bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai fait sourire un Musulman								
bras, je les ai embrassés  Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur personne  Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	J'ai fait sourire mes parents, je les ai pris dans mes								
Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal									
Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	Je ne me suis disputé avec personne, je n'ai médit sur								
sentiment dans mon cœur contre quelqu'un  Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	personne								
Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal	Je n'ai gardé aucune rancœur ni aucun mauvais								
	sentiment dans mon cœur contre quelqu'un								
L'ai arganicé mon tamps nouvuivre la Damadan au	Je me suis assuré que tout ce que j'ai fait était hallal								
J'ai organise mon temps pour vivre le Ramadan au	J'ai organisé mon temps pour vivre le Ramadan au								

niveau spirituel							
J'ai fait une aumône (argent)							
J'ai préservé l'environnement / enlever quelque chose							
qui pouvait gêner le passage dans la rue							
J'ai prié sur le prophète aleyhi salat wa salam							
Je me suis repenti, J'ai fait l'istighfar 100 fois							
(Astaghfiroullah)							
J'ai médité 10 minutes sur qui je veux devenir, et							
comment faire pour le devenir							
J'ai fait une action spéciale que j'ai gardée secrète							
entre Allah et moi							
J'ai donné un plat à mes voisins pour l'iftar							
J'ai fait mon dhikr de l'après-midi							
J'ai prié mon tarawih							
J'ai prié mon witr							
J'ai lu Sourate Al Moulk avant d'aller dormir							
J'ai écrit des dou3a qui me tiennent à cœur / j'ai mis à							
jour ma liste de dou3as							
J'ai médité sur ma mort, sur le jour du jugement							
J'ai prié 2 rakah au minimum de prière de nuit (tahajjoud)							
J'ai demandé à Allah al Jannah, et la protection contre Jahannam							
Je suis allé dormir en ayant mes ablutions							
Je suis allé dormir sans aucune rancœur contre aucun musulman							
ACTIONS SPÉCIFIQUES AU VENDREDI							
J'ai lu Sourate Al Kahf	J'ai fait un effort sur mon apparence						
Je suis allé prier Salat Joumou3a et je m'y suis rendu tôt		J'ai prié sur le prophète Mohammed aleyhi salat wa salam au maximum					

J'ai médité 5 – 10 minutes sur la khoutbah et son message	J'ai fait des dou3as tout au long de ma journée
ACTIONS HEBDOMADAIRES	
J'ai mémorisé minimum ¼ de page du Quran	J'ai nourri / habillé une personne dans le besoin
J'ai mémorisé 1 dou3a (invocation) Sounnah	J'ai fait istikhara sur un sujet important
J'ai mémorisé un hadith	J'ai essayé de réunir le cœur de deux musulmans (les réconcilier)